

# Ermite

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 minutes



**5 squats**



**10-count** maintien



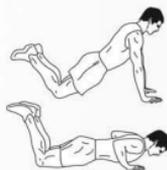
**5 squats**



**5 pompes**



**10-count** maintien



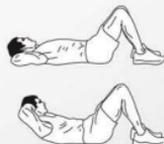
**5 pompes**



**5 crunchs**



**10-count** maintien



**5 crunches**

**10-count** = en comptant jusqu'à 10.